

# 쌀의 변신 나~이스

## 쌀뜨물에 담그면 냄새 짝~

### ■ 쌀은 다용도 생활 용품

**①** 묵은 쌀이 수북히 쌓여있다면 탈취제나 세제, 비료 등으로 활용하면 된다. 합성수지로 만든 밀폐 용기 속에 음식물 냄새가 배었을 때는 쌀뜨물을 30분 정도 넣어둬다가 스펀지로 문지른 후 헹궈내면 냄새가 사라진다. 말린 생선의 비린내 역시 쌀뜨물 속에 담가 두면 쉽게 제거할 수 있다.

쌀겨에 포함된 기름 성분을 이용한다면 쌀은 천연 세제로도 손색이 없다. 밥을 짓기 전 모아 둔 쌀뜨물로 걸레를 빨고 들기를 꼭 짜서 닦으면 왁스 바른 효과를 낼 수 있다. 유리창 역시 수돗물 대신 쌀뜨물을 뿌려서 닦으면 윤이 난다.

한편 쌀뜨물은 비료로 사용할 수도 있다. 쌀에 포함된 풍부한 영양가가 그대로 전해져 화초의 성장을 돕는다.

## 신체 세포 활성화에 탁월

### ■ 쌀은 천연 화장품

**②** 쌀뜨물 세안은 피부세포를 활성화시켜서 기미나 주름을 억제·완화시키는 역할을 한다. 쌀뜨물 아래로 가리앉은 앙금을 모은 '쌀뜨물 앙금팩'은 미백효과가 있다. 쌀 앙금에 레몬즙과 밀가루를 조금 첨가해 만든다.

쌀겨팩 역시 피부의 유분과 수분의 균형을 찾아주기 때문에 피부 건강에 좋다. 쌀겨 유분은 살균력이 뛰어나 피부병이 생긴 부위에 올려두면 자연 치유에도 도움을 준다. 생쌀겨를 살짝 갈아서 밀가루와 섞어 팩을 만든 다음 얼굴에 올리고 10~20분 뒤에 씻어내면 된다.

쌀겨 입욕제는 세척 효과가 뛰어난 천연 비누다. 쌀겨는 천연 유지의 원료로 사용되므로 쌀겨를 넣은 주머니를 욕조에 담가 두는 것만으로도 뛰어난 세척 효과를 볼 수 있다. 쌀겨 샴푸는 지친 모발에 윤기를 준다. 머리를 감기 전 쌀겨를 물에 풀어 양분을 적당히 빼낸 뒤에 그 물로 머리를 마사지한다.

## 과일·우유 등과 섞어 한잔 쭉~

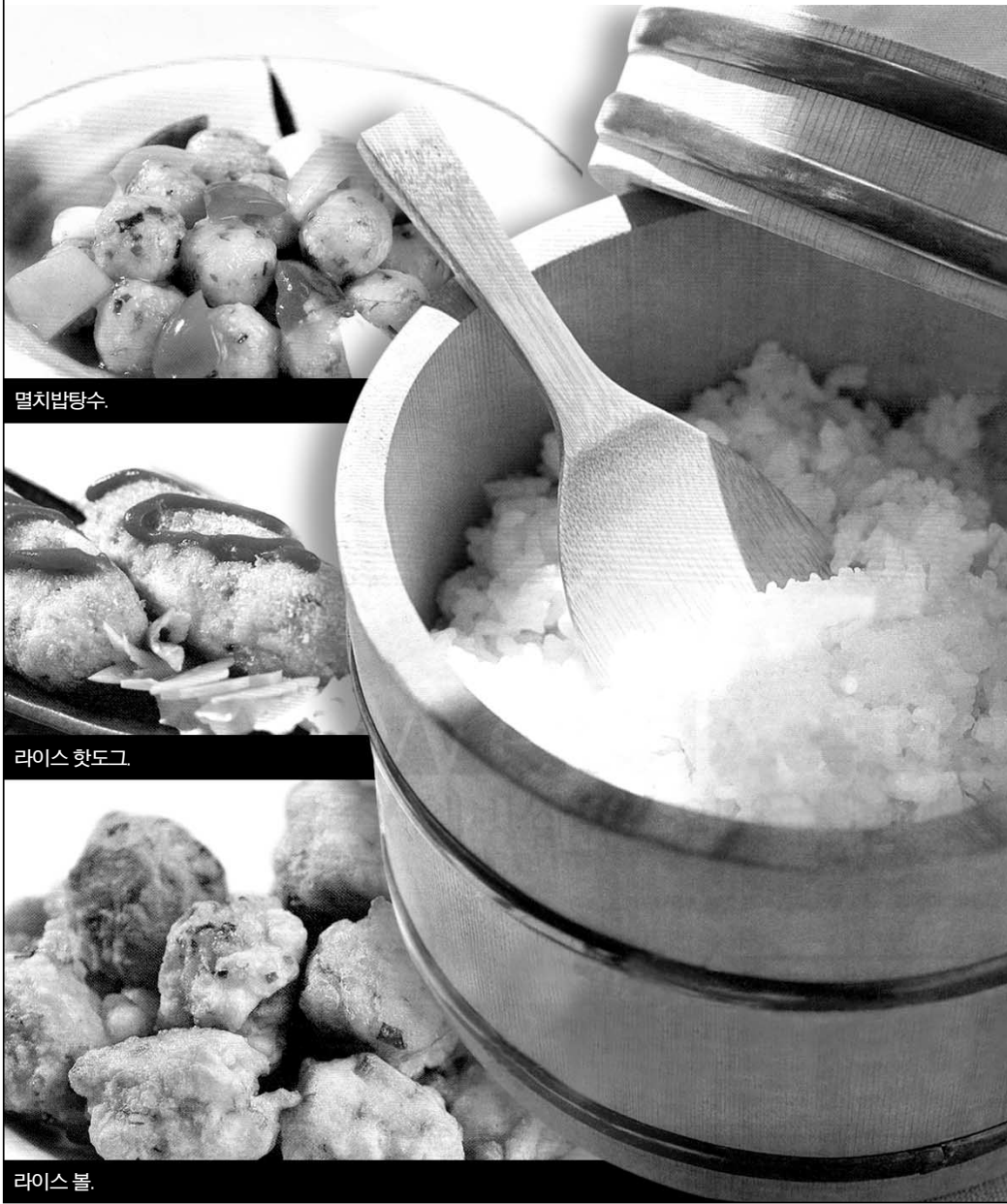
### ■ 쌀은 요리의 바탕

**③** 쌀뜨물로 감자나 토란을 삶으면 특유의 아린 맛이 없어진다. 너무 짜서 먹지 못하는 자반고등어도 쌀뜨물에 30분 정도 담가

## 쌀에 건강이 숨어있다

최근 쌀협상이 화두로 떠오르면서 우리 쌀을 지키기 위한 움직임이 한창이다. 그러나 앞으로 늘어날 수입 쌀의 공급량에 맞서 과연 무엇을 할 수 있을까 하는 질문 앞에서는 말문이 막혀버리고 만다. 밥을 한 공

기 더 먹자니 그 굳은 결심이 며칠이나 이어질지 의문이고, 우리 농산물 애용 차원에서 쌀을 조금 더 구입하자니 남아도는 묵은 쌀을 어떻게 처리할지 막막하다. 하지만 그것은 쌀을 단순히 주식으로만 여긴 결과다. 생활에서 쌀을 백배 활용할 수 있는 방법을 소개한다.



두면 잔맛을 날릴 수 있다. 된장찌개나 김치찌개 등을 끓일 때 맹물대신 쌀뜨물을 사용하면 찌개에 윗물이 생기는 것을 방지하는 동시에 매끄러운 감촉과 진한 맛을 더할 수 있어 좋다.

묵은 쌀이라도 겁낼 필요 없다. 밥을 짓기 전에 식초를 조금 첨가하면 묵은 쌀 냄새를 날릴 수 있으며 동시에 밥알의 빛깔도 보양하게 만들 수 있다. 녹차나 표고 우린 물로 밥물을 쓸 경우에도 독특한 향과 감칠맛이 더해진다.

쌀요리도 다양하다. 쌀을 24시간 이상 불린 후 떡을 만들 큰 과일이나 우유, 두유와 섞어 믹서에 갈면 아침밥 대용의 쌀주스를 만들 수 있다. 라이스 핫도그는 간식으로 좋다. 쌀밥에 소금과 깨소금을 약간 넣고 절구로 찜은 후, 나무젓가락에 소시지를 끼우고 재료와 밀가루를 문혀 핫도그 모양을 만든다. 빵가루를 인혀 올리브유에 튀긴다.

간신재 기자 thalishy@buddhapia.com  
 도움저로: 대한주부클럽연합회 발행 <맛난 우리 쌀 이야기>

## 최윤근 교수의 아유르베다 읽기 (32)

### 모근 속 침투 신경섬유 기능 강화

#### 아유르베다 마사지에서 오일의 역할

앞서 살펴본 바와 같이 오일과 도사와의 상관 관계를 한마디로 정리하면 이렇다. 바타에는 참기름, 피타에는 코코넛 기름, 카파에는 겨자 혹은 오리브유가 효과적이다.

그러면 오일은 어떤 역할을 하는가?

오일에는 각종 단백질과 탄수화물, 지방, 비타민과 무기질 등 우리 몸에 필요한 성분이 골고루 함유되어 있다. 때문에 피부의 영양소로 작용할 뿐만 아니라 땀 구멍을 통해 모근 속으로 들어가 '바라자카 피타(Bharajaka pitta)'에 의해 동화된다. 모근은 신경섬유와 연결돼 있는데 침투된 오일에 의해 신경섬유는 그 기능이 강화된다.

오일은 또한 피부를 부드럽게 하고 마찰을 없애며 몸 속으로 들어오는 열을 고르게 퍼지게 하며 피부에 매끄러운 광택을 준다.

과 곰팡이 감염을 예방해 왔다. 시력 강화, 전신 건조증 방지, 소화력 강화를 위해서는 배꼽에 오일 마사지를 한다.

이렇게 배꼽을 중시하는 까닭은 배꼽을 중심으로 7만 2천 개의 미세한 신경들이 전신으로 연결되어 있다고 믿기 때문이다. 이때 오일을 사용함으로써 마찰을 방지하고 순환 작용과 정화 작용을 돕고 열의 증발을 막아 골고루 퍼지게 하는 효과를 노렸다. 오일은 유기 농법으로 자란 식물이나 채소의 씨를 저온으로 압축한 것이 좋으며 대표적인 오일 몇 가지를 알아본다.

먼저 겨자 오일을 들 수 있다. 겨자유는 굳어져 뻣뻣해진 근육을 풀어주는 데 그만이므로 운동 선수들이 쓰면 좋다. 매끈매끈 기름기가 있고 쓰고 자극적인

### 탄수화물·비타민 등 인체 필요성분 다량 함유 배꼽 마사지 통해 건조증 방지·시력 향상 도움

자기 전에 배꼽 주위를 오일로 마사지하면 전신의 건조증을 치료할 수 있다. 척추와 두개골 사이의 마사지는 전신경계를 안정시키고 기억력과 시력을 향상시킨다.

오일을 사용하지 않고 맨손으로 하는 마사지도 피로, 스트레스, 신경 쇠약, 안절부절, 불안을 해소하는 데 큰 효과가 있다. 그러나 피부의 건조증을 없애고 윤택하게 하며 노화를 방지하기 위해서는 반드시 오일을 사용할 것을 권하는 바이다.

인도인들은 오래 전부터 규칙적으로 향문과 음부에 오일을 바름으로써 가려움증

맛과 함께 날카롭고, 가벼우며 열을 낸다. 바림과 점액에 의해 생긴 병 치료에 효과적이며 통증, 종기 등 모든 종류의 상처 치료에 사용한다. 곰팡이 등의 항균 작용과 함께 살균 작용도 있어 다친 후 피가 멈추면 곧바로 발라준다. 바른 후 부드럽게 문지르면 통증도 가시고 염증도 예방할 수 있다.

눈 주위에 발라도 별 해 없으며 코, 귀, 목구멍, 혀, 성기 등과 같은 미세한 기관에 발라줘도 좋다. 관절염이나 통증으로 고생하는 환자들은 따뜻하게 데운 유기 장뇌유를 함께 사용한다. ■ **포천 중문의대**



## 어려운 이웃과 함께 가는 길, 거룩한 만남

갈수록 좋아지는 말이 있습니다.  
 그 중 하나가 바로 친구. 라는 말 아닐까요...?  
 좋은 일이 있을 땐 함께 기뻐해주고,  
 힘든 일이 있을 땐.. 먼저 손을 내미는..

세상은 이렇게.. 먼저 손 내밀어주는 친구가 많을수록  
 따뜻해지고, 행복해질 겁니다.

매주 금요일 오전 9시 5분, <거룩한 만남>에서는  
 고단한 삶에 지친 이웃들과 희망의 인연 만들기가 이어집니다.

어려운 이웃들의 힘겨운 현실 속에서 피어나는  
 삶의 진실을 만나보세요...



• 국민은행 055-01-0414-331(예금주: 불교방송)  
 • 농협 069-01-229021 (예금주: 불교방송)

